

Ashtanga Yoga Basis Stunde

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

LEHRVIDEO online erhältlich

www.yogabi.de

Dieses Lehrvideo bietet dir Schritt für Schritt einen leichten Einstieg für Deine Yoga Praxis zu Hause.

Zum Mitüben empfohlen, keine Vorkenntnisse notwendig.

Unser Tipp: Ergänzend zu unserem Ashtanga Yoga Basis Video bieten wir unser Folgevideo "Erste Serie" für Fortgeschrittene an.



Autorisierte Schule für
traditionelles Ashtanga Yoga.



Für mehr Entspannung

ASHTANGA YOGA

Im Wesentlichen geht es beim Yoga um das Ausloten der eigenen körperlichen und mentalen Grenzen sowie um die Beziehung zu sich, zu anderen Menschen und zu unserer Umwelt.

Das Ziel ist, die sich selbst auferlegten mentalen Beschränkungen abzulegen und sich zu öffnen für die eigenen Größe, den eigenen Mut und die eigene Wahrheit.

Autorisierte Schule für traditionelles Ashtanga Yoga.

www.yogabi.de Gabi Neubert, autorisiert Paramaguru Sharath Jois

